

**THE RELATION OF FLEXIBILITY OF THE WRIST AND LEG
MUSCLE EXPLOSIVE POWER TOWARD THE ABILITY OF UNDER
THE BASKET SHOOT AT MALE BASKETBALL TEAM OF JUNIOR
HIGH SCHOOL 6 PEKANBARU**

Sryanti Sarah Lumbanbatu¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
Email : Sryantisarah77@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 081275080038

*Physical Education And Recreation Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *The problems in this research is athletes often failed in doing under the basket shoot while is not satisfied yet. In addition, athlete's less knowledge about flexibility of the wrist and leg muscle explosive power that work when doing under the basket shoot. This research was conducted to find out whether there is contribution of flexibility of the wrist and leg muscle explosive power toward the ability of under the basket shoot of female basketball team of junior high school 6 Pekanbaru. The sample collections technique is total sampling with the numbered are 10 athletes of male basketball team junior high school 6 Pekanbaru. This research were used flexibility of the wrist test, vertical jump test, and under basket shoot test. The results in this research are there is relation of flexibility of the wrist toward the ability of under the basket shoot, with correlation is $R_{x_1y} = 0,72$ with high correlation. There is relation of leg muscle explosive power toward the ability of under the basket shoot, with correlation is $R_{x_2y} = 0,81$ with high correlation. There is relation of flexibility of the wrist and leg muscle explosive power toward the ability of under the basket shoot, with correlation is $R_{x_1x_2y} = 0,666$ with high correlation.*

Keywords: *Flexibility of the Wrist, Leg Muscle Explosive Power, The ability of Under the Basket Shoot, Basketball*

HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *UNDER THE BASKET SHOOT* PADA TIM BOLA BASKET PUTRA SMP NEGERI 6 PEKANBARU

Sryanti Sarah Lumbanbatu¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
Email : Sryantisarah77@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id
No. HP : 081275080038

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam peneliti ini adalah atlet sering gagal dalam melakukan *under the basket shoot* sehingga belum menunjukkan hasil yang begitu memuaskan. Di samping itu, kurangnya pengetahuan para atlet tentang kelentukan dan daya ledak otot tungkai yang bekerja pada saat melakukan *under the basket shoot*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi yang berjumlah 10 orang atlet pada tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan tes kelentukan pergelangan tangan, tes loncat tegak, dan tes *under basket shoot*. Hasil tes ini yaitu terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *under the basket shoot* dengan korelasi $R_{x_1y} = 0,72$ dengan tingkat hubungan yang kuat. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* dengan korelasi $R_{x_2y} = 0,81$ dengan tingkat hubungan yang kuat. Terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* dengan korelasi $R_{x_1x_2y} = 0,666$ dengan tingkat hubungan yang kuat.

Kata Kunci: Kelentukan Pergelangan Tangan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kemampuan *Under the Basket Shoot*, Bola Basket

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 4 tahun 2005 yang berbunyi : Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Meskipun setiap orang memiliki tujuannya masing-masing dalam berolahraga diantaranya untuk kesehatan, rekreasi maupun prestasi, namun semuanya haruslah sesuai dengan tata cara dan aturan yang berlaku, agar tujuan dari olahraga tersebut dapat tercapai.

Salah satu olahraga yang banyak digemari oleh penduduk Amerika Serikat sejak tahun 1891 yaitu olahraga basket, olahraga ini juga banyak digemari oleh kaum anak muda baik pria maupun wanita. Tidak hanya Amerika Serikat, Indonesia juga sudah mengembangkan permainan olahraga basket seperti NBL bagi pria dan WNBL bagi wanita. Permainan bola basket cukup digemari dan mulai memasyarakat di kalangan umum. Pada saat ini, olahraga bola basket berkembang dengan pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bola basket yang bersifat daerah, nasional, dan internasional. Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Olahraga basket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri dari 2 tim yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, setiap tim memiliki 5 pemain inti dan 7 pemain cadangan. Olahraga basket disekolah-sekolah hanya dijadikan sebagai sarana untuk mencapai kesegaran jasmani. Sesuai dengan Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keloahragaan Nasional tertuang pada BAB 1 pasal 1 ayat 11 yang berbunyi : olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Akan tetapi pada zaman sekarang di era yang semakin modern ini, olahraga basket sudah sangat berkembang. Olahraga basket sudah banyak melahirkan atlet-atlet berprestasi yang mengharumkan nama Indonesia, sehingga olahraga basket tidak hanya dijadikan sebagai sarana pendidikan saja, tetapi sudah banyak dijadikan sebagai prestasi disekolah-sekolah dengan diadakannya ekstrakurikuler. Sesuai dengan Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keloahragaan Nasional tertuang pada BAB 1 pasal 1 ayat 13 yang berbunyi : olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Permainan bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks yang terdiri dari gabungan unsur-unsur kondisi fisik yang dikordinasikan dengan baik dan memerlukan waktu yang lama untuk menguasai teknik dasar dengan baik. Kondisi fisik tersebut antara lain, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*),

kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).

Teknik dasar permainan bola basket tersebut terdiri dari teknik mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling ball*), memeros (*pivot*), menembak (*shooting*). Mengoper (*passing*) adalah cara tercepat dan terefektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Menggiring bola (*dribbling ball*) adalah usaha membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Memoros (*pivot*) adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360 derajat. Menembak (*shooting*) adalah usaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang basket lawan untuk meraih poin.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola basket. Menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan merupakan tujuan dalam permainan bola basket, karena merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Dengan demikian keterampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan ketampilan gerak dasar yang lain. *Shooting* memiliki banyak jenis, misalnya *under the basket shoot*. *Under the basket shoot* adalah salah satu teknik *shooting* atau menembak yang dilakukan di sekitar bawah keranjang atau ring basket.

Untuk tembakan dengan jarak yang dekat atau *under the basket shot* memerlukan kelentukan pergelangan tangan dan jari yang memberikan dorongan yang lebih kuat, dan memerlukan dorongan dari kedua kaki, punggung, dan bahu. Dipuncak loncatan lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring, lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir) saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung, pastikan selalu untuk selalu menindak lanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket dengan posisi kaki melompat dan lutut menekuk (Danny Kosasih 2008:51).

Di Pekanbaru, Provinsi Riau, terdapat beberapa SMP yang antusias terhadap olahraga basket, salah satunya adalah SMP Negeri 6 Pekanbaru. Di tim putra SMP Negeri 6 Pekanbaru ini dilatih oleh Anggi Wisnu. Mereka melakukan latihan dua kali dalam seminggu. Banyak *event-event* yang telah diikuti oleh tim ini. Hasil yang dicapai masih kurang maksimal bahkan tidak pernah menjuarai *event-event* pertandingan bola basket tersebut. Hal ini dapat dilihat dari hasil *shooting* yang dilakukan jarang masuk ke dalam ring basket. Hal yang mempengaruhinya adalah rendahnya kondisi fisik, seperti kelentukan pergelangan tangan dan kurangnya daya ledak otot tungkai. Kelentukan pergelangan tangan sangat dibutuhkan untuk dapat mengefektifkan memasukkan bola ke dalam keranjang dengan atau tanpa memantulkan dahulu ke papan tanpa harus mengeluarkan banyak kekuatan lengan dan daya ledak otot tungkai juga sangat dibutuhkan untuk dapat melompat setinggi mungkin mendekati keranjang.

Dalam permainan bola basket ada beberapa hal yang menjadi faktor penyebab timbulnya masalah baik yang berkaitan dengan pemain maupun pelatih. Bila dilihat dari seorang pelatih, mereka kurang menerapkan atau menciptakan suatu program latihan kondisi fisik bagi pemainnya. Mereka lebih memusatkan pada strategi permainan, mengulang pola-pola penyerangan dan bertahan. Akibatnya pemain atau atlet kurang mendapatkan kondisi fisik yang baik dari pelatihnya.

Berdasarkan pengamatan yang saya lakukan di SMP Negeri 6 Pekanbaru, dapat saya katakan bahwa pemain bola basket pada tim ini, kemampuan *under the basket shoot* nya belum menunjukkan hasil yang begitu memuaskan, seorang pemain sering gagal dalam melakukan tembakan. Di samping itu, kurangnya pengetahuan para pemain tentang kelentukan dan daya ledak otot tungkai yang bekerja pada saat melakukan tembakan ke ring. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang berhubungan dengan kemampuan teknik dasar dalam melakukan tembakan tersebut, diantaranya yaitu tentang kelentukan, *power*, ketepatan, keseimbangan, koordinasi, dan juga program latihan yang tidak terlaksana dengan baik.

Oleh sebab itu penulis merasa tertarik untuk meneliti mengenai kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai dengan melakukan penelitian yang berjudul : “Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Under the Basket Shoot* pada Tim Bola Basket Putra SMP Negeri 6 Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan melihat hubungan kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru. Adapun variabel bebas adalah kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai, variabel terikat adalah kemampuan *under the basket shoot*. Sesuai dengan jenis penelitian ini, maka penelitian korelasi (*correlation research*) yaitu penelitian korelasi untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu (Suharsimi Arikunto, 2013:313). Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru sebanyak 10 orang. Mengingat jumlah sampel yang sedikit yaitu kurang dari 30 orang maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan *total sampling* yaitu seluruh tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah: untuk mengukur kelentukan pergelangan tangan digunakan Tes Kelentukan Pergelangan Tangan (Ismaryati, 2008:109-110), untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan Tes Loncat Tegak (Drs. Nurhasan, 2001:144-147) dan untuk mengukur kemampuan *under the basket shoot* digunakan tes *under basket shoot* (Vic Amber 2013:101-102).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 10 sampel yang merupakan tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu kelentukan pergelangan tangan dilambangkan dengan X_1 , daya ledak otot tungkai dilambangkan dengan X_2 dan kemampuan *under the basket shoot* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

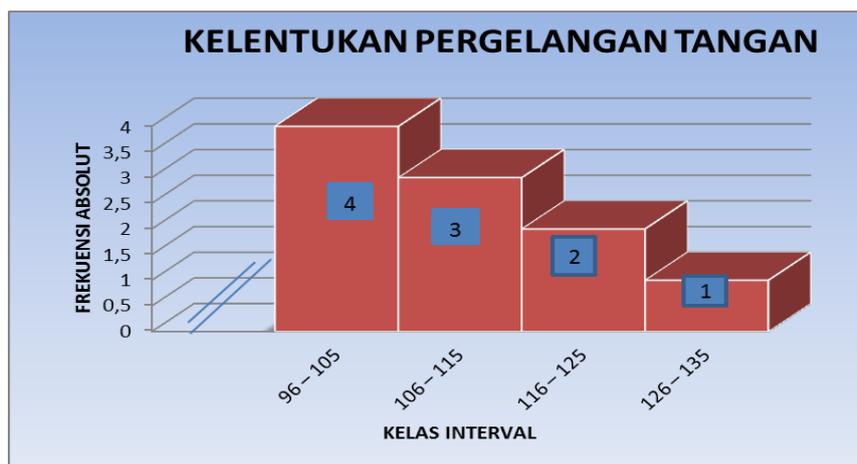
Kelentukan Pergelangan Tangan

Data yang diperoleh dari variabel kelentukan pergelangan tangan (X_1) diukur dengan menggunakan tes kelentukan pergelangan tangan, yang diikuti oleh sampel sebanyak 10 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 133,33 dan nilai terendah 96,66. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 110,33 varian 131,79, dan standar deviasi adalah 11,91, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pergelangan Tangan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (100%)
1	96 - 105	4	40%
2	106 - 115	3	30%
3	116 - 125	2	20%
4	126 - 135	1	10%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 10 sampel ternyata 4 orang sampel (40%) memiliki hasil kelentukan dengan rentang nilai 96 – 105 dengan katagori kurang, kemudian 3 orang sampel (30%) memiliki hasil kelentukan dengan rentang nilai 106 - 115 dengan katagori sedang, kemudian 2 orang sampel (20%) memiliki hasil kelentukan dengan rentang nilai 116 - 125 dengan katagori baik, kemudian 1 orang sampel (10%) memiliki hasil kelentukan dengan rentang nilai 126 - 135 dengan katagori baik. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Kelentukan Pergelangan Tangan

Daya Ledak Otot Tungkai

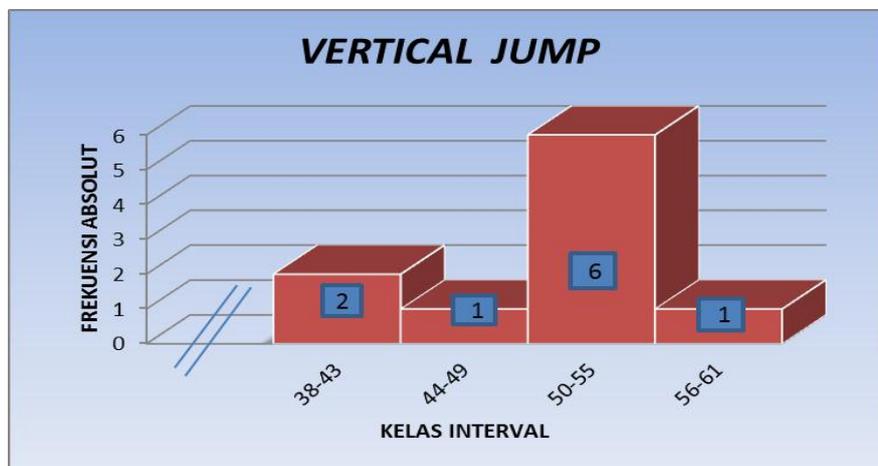
Data yang diperoleh dari variabel daya ledak otot tungkai (X_2) diukur dengan menggunakan tes loncat tegak (*vertical jump*), yang diikuti oleh sampel sebanyak 10

orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 58 dan nilai terendah 38. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 48,9, varian 50,184, dan standar deviasi adalah 32,21, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (100%)
1	34 - 43	2	20%
2	44 - 49	1	10%
3	50 - 55	6	60%
4	56 - 61	1	10%
	Jumlah	13	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 10 sampel, ternyata 2 orang sampel (20%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 38 - 43 dengan katagori kurang sekali, kemudian 1 orang sampel (10%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 44 - 49 dengan katagori kurang, kemudian 6 orang sampel (60%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 50 - 55 dengan katagori baik, kemudian 1 orang sampel (10%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 56-61 dengan katagori baik sekali. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:



Gambar 2. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai

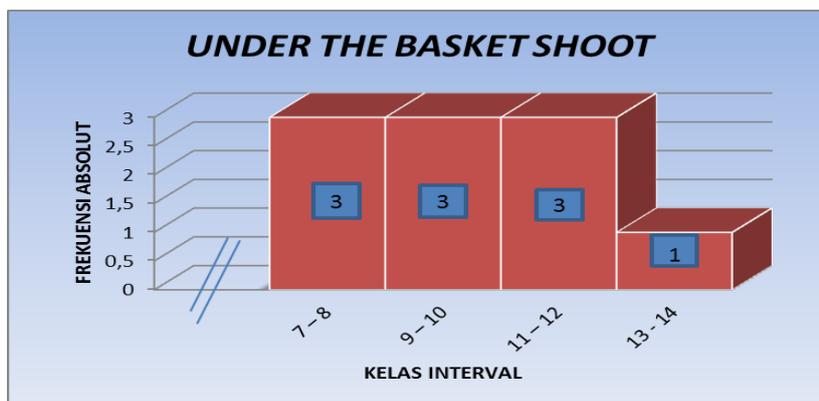
Kemampuan *Under the Basket Shoot*

Data yang diperoleh dari variabel kemampuan *under the basket shoot* (Y) diukur dengan menggunakan tes *under basket shoot*, yang diikuti oleh sampel sebanyak 10 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 13 dan nilai terendah 7. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 9,80, varian 25,268, dan standar deviasi adalah 1,93, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Under the Basket Shoot*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (100%)
1	7 - 8	3	30%
2	9 - 10	3	30%
3	11 - 12	3	30%
4	13 - 14	1	10%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 10 sampel, ternyata 3 orang sampel (30%) memiliki hasil tembakan dengan rentang nilai 7 - 8 dengan katagori baik, kemudian 3 orang sampel (30%) memiliki hasil tembakan dengan rentang nilai 9 – 10 dengan katagori baik, kemudian 1 orang sampel (10%) memiliki hasil tembakan dengan rentang nilai 13 – 14 dengan katagori baik sekali. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:



Gambar 3. Histogram Kemampuan *Under the Basket Shoot*

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas Data

Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel di sajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kelentukan Pergelangan Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Under the Basket Shoot*

Variabel	$L_{O_{maks}}$	L_{tabel}	Keterangan
X_1	0,208	0,258	Normal
X_2	0,136	0,258	Normal
Y	0,159	0,258	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{maks} variabel kelentukan pergelangan tangan (X_1) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh $L_{maks} 0,208 < L_{tabel} 0,258$, daya ledak otot tungkai (X_2) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh $L_{maks} 0,136 < L_{tabel} 0,258$, dan variabel kemampuan *under the basket shoot* (Y) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh $L_{maks} 0,159 < L_{tabel} 0,258$. Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tertera pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sugiyono, 2013:231)

Tabel 6. Koefisien Korelasi Kelentukan Pergelangan Tangan (X_1) terhadap Kemampuan *Under the Basket Shoot* (Y)

Korelasi	R_{hitung}	Tingkat Hubungan	Keterangan
$X_1 Y$	0,72	Kuat	Ha Diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *under the basket shoot* sebesar 0,72 yang artinya memiliki tingkat hubungan “kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru” diterima.

Tabel 7. Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) terhadap Kemampuan *Under the Basket Shoot* (Y)

Korelasi	R_{hitung}	Tingkat Hubungan	Keterangan
$X_2 Y$	0,81	Kuat	Ha Diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* sebesar 0,81 yang artinya memiliki

tingkat hubungan “Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru” diterima.

Tabel 8. Koefisien Korelasi Kelentukan Pergelangan Tangan (X_1) dan Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) terhadap Kemampuan *Under the Basket Shoot* (Y)

Korelasi	R_{hitung}	Tingkat Hubungan	Keterangan
X_1X_2Y	0,666	Kuat	Ha Diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien hubungan kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* sebesar 0,666 yang artinya memiliki tingkat hubungan “Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru” diterima.

PEMBAHASAN

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda sebesar 0,72 dengan interpretasi kuat, artinya terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelentukan pergelangan tangan (X_1) dan daya ledak otot tungkai (X_2) terhadap kemampuan *under the basket shoot* (Y).

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua variabel tersebut dapat mempengaruhi kemampuan *under the basket shoot* yang dilakukan seseorang. Semakin baik kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai maka semakin baik juga kemampuan *under the basket shoot* yang dihasilkan.

Hal ini jelas bahwa untuk mendapatkan hasil *under the basket shoot* yang baik dibutuhkan kedua variabel tersebut tanpa mengabaikan faktor-faktor yang lain, seperti koordinasi mata dan tangan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa terdapat kontribusi antara kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* dimana :

1. Terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru dengan nilai $r_{x_1y} = 0,72$.

2. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru dengan nilai $r_{x_2y} = 0,81$.
3. Terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada tim bola basket putra SMP Negeri 6 Pekanbaru dengan nilai $r_{x_1x_2y} = 0,666$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada pelatih hendaknya memperhatikan kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai pemain karena mempengaruhi kemampuan *under the basket shoot* seorang pemain.
2. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan *under the basket shoot* sehingga dapat memberi manfaat bagi yang lain.
3. Kepada guru dan pembina agar dapat memberikan masukan kepada siswa berdasarkan pengalaman yang dimilikinya dan dapat mengidentifikasi kekurangan dan kekeliruan dalam latihan, sehingga pengalaman dalam penentuan tindakan berikutnya.
4. Sebagai peneliti, sebagai masukan penelitian selanjutnya dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic, 2013. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung : Pionir Jaya
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi, 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Senarai Pustaka
- Irawadi, Hendri, 2016. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press

Kosasih, Danny, 2008. *Fundamental Basketball – First Step to Win*. Semarang : Karangturi Media

Nurhasan, 1986. *Tes dan Pengukuran*. Depdiknas : Direktorat Jendral Olahraga

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Depdiknas : Direktorat Jendral Olahraga

Oliver, Jon, 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Pakar Raya : *Human Kinetics*

Ritonga, Zulfan, 2007. *Statistika untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru : Cendikia Insani

Sajoto, Mochamad, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize

Sajoto, Mochamad, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : FPOK-IKIP

Wibowo, Daniel S dan Widjaya Paryana, 2007. *Anatomi Tubuh Manusia*. Bandung : Graha Ilmu

Winarno, 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang : Laboraturium Jurusan Ilmu Keolahragaan.

Sumber Undang-Undang :

Republik Indonesia. 2005. Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahrgaan Nasional. Lembaran Negara RI Tahun 2005. Sekretariat Negara. Jakarta